Recovery Kernel

Jak začít Kernel skupinu?

Vše, co potřebujete. V správném pořadí. Od nuly.

Nemusíte mít klinické kvalifikace k zahájení skupiny Kernel. Potřebujete: znalost tohoto průvodce, scénář pro formát setkání a úsudek, aby bylo vidět, kdy něco musí skončit. Kernel byl vytvořen někým v rekonvalescenci, pro lidi v rekonvalescenci. To žijní знання není konflikt zájmů. Je to část toho, co toto funguje.

To, co děláte, vytváří podmínky, za kterých lidé mohou zažít něco, co je v nich hlubokým. To je jiná práce než opravování lidí – a je dostupná každému, kdo rozumí rozdílu.

SEKCE 1 — Před zahájením

Položte si tři otázky, než odešlete jednu zprávu nebo rezervujete jeden pokoj:

Proč to dělám?

Správné odpovědi: protože jsem to prošel/a a chci nabídnout to, co mi pomohlo, protože vidím mezeru v tom, co je dostupné, protože věřím, že lidé zaslouží biologicky orientovaný rámec, protože tato komunita nemá nic takového. Špatná odpověď: opravit konkrétní osobu. Vedení skupiny s cílem opravit vašeho člena rodiny, vašeho partnera nebo vašeho přítele způsobí nejhorší výsledky pro všechny, včetně něj/ní.

2. Jsem dostatečně stabilní, abych kontejner držel?

Facilitátor nemusí být v rekonvalescenci už roky. Ale musíte být dostatečně stabilní, aby při něčem těžkém, co se v místnosti stane — a stane — zůstat přítomní, ne dysregulovat. Pokud jste sami v rané, křehké rekonvalescenci, počkejte, dokud nebudete mít alespoň 3–6 měsíců rozumné stability, než se vzdáte role facilitátora.

3. Mám alespoň jednu další osobu?

Skupina z jedním člověkem není skupina. Než cokoliv naplánujete, potvrďte alespoň dvě až tři další osoby, které jsou zainteresované a dostupné. Ideální je začít skupinou z tří až šesti lidí. Kvalita přítomnosti je důležitější než počet osob.

ČÁST 2 — Co potřebujete

2A — MATERIÁLY (VŠECHNY ZDARMA)

☐ Recovery Kernel Main Book — plná věda a protokoly. Stáhnout zdarma: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) nebo github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

☐ Audio čtení na YouTube — zdarma, vyhledatelné, není nutný účet: vyhledejte 'Recovery Kernel' na YouTube. Poslouchejte před první schůzkou.

☐ Skript formátu setkání — kompletní skript pro facilitátora. V úložišti pod adresou /meetings/

☐ Průvodce rychlým startem pro facilitátora — co je každý soubor a kdy ho použít

☐ Údaje účastníka — vyplňte před první sesí nebo na první sesí

☐ Karta typu — jedna na účastníka, tištěná nebo sdílená na obrazovce

☐ Úvodní rituál — přečtěte před Sedicií 1

☐ Knihovna aktivit — 50 aktivit; vybrat jednu na setkání

☐ Pojemový průvodce — pro ty, kteří chtějí definice v jednoduchém jazyce

Přátel barmana — pokud je vaše setkání blízko baru nebo na místě pořádání

2B — POUZE PRO FACILITÁTORA (PROČÍST PŘED SEZENÍM 1)

☐ Psychodramový modul — přečtěte si celý před sezení 3 nebo 4; nepoužívejte, dokud není navázána důvěra.
☐ Scénáře pro dramatopisáře — sedm kompletních divadelních představení pro Kreativní sezení
☐ Průvodce zakotvením — znát tyto techniky před první schůzkou
☐ Průvodce konfliktem — přečtěte si před první schůzkou. Konflikt nastane.
☐ Průvodce hranicemi — váš průvodce, když někdo narušuje okraje kontejneru
☐ Přehled pro zdravotnického pracovníka — nechte si jednu kopii; dejte ji jakékoli osobě, která chce sdílet s lékařem.

2C — FIZIKÁLNÍ ZDROJE

položka	Účel	Poznámky
Voda (dostatek pro všechny)	Otevírací rituál vyžaduje vodu. Každý účastník. Každé setkání.	Kohoutková voda je v pořádku. Lahve v případě potřeby.
Typové karty	Jeden na účastníka. Uchovají to.	Nebo sdílením obrazovky, pokud je to digitální.
Vytravované přihlašovací formuláře	Jeden pro nového účastníka	Vytisknout nebo sdílet jako PDF

Agenda zasedání
 	
* **Datum:** [Datum]
* **Čas:** [Čas]
* **Místo:** [Místo]
* **Účastníci:** [Seznam účastníků]
 	
Body zasedání:
 	
1. Otevíráání a přivítání
2. Schválení zápisů z předchozího zasedání
3. Hlavní body diskuse
  * Téma A: [Popis]
  * Téma B: [Popis]
4. Další témata (AOB)
5. Shrnutí akčních kroků a zodpovědnosti
6. Závěrečné slovo
 	
Zápis:
 	
* **Zodpovědnost:** [Jméno]
* **Podpisy:** [Místo pro podpisy]
	Pouze pro facilitátora — váš skript	Udržte to s značkami a tabulací.

Židle uspořádané v kruhu	Fyzické prostředí signalizuje rovnost	Žádné řádky. Žádné fáze. Žádní přední.
Volitelné: tabuliště nebo velký papír	Pro vizuální cvičení v některých protokolech	Není vyžadováno Sezení 1
Volitelné: baby pudr (pro Psychodrama Modul 1)	Objektový rituál — viz Psychodrama Modul	Pouze jednou vybudovaná důvěra — ne v Sitzování 1
Viditelná nouzová čísla	Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123 a 155 nebo 155 nebo 112 vystavené nebo zmíněné při otevření	Nepřekutelný

SEKCE 3 — Nalezení vašich účastníků

Hledáte lidi, kteří vyzkoušeli standardní metody rekonvalescence a zjistili, že jsou nedostatečné. Lidi, kteří jsou skeptičtí vůči nábožnímu rámování, kteří mají biologicky zvědavý umízel nebo kteří prošli dostatečně mnoha neúspěšnými léčbami, že jsou ochotni vyzkoušet jiný rámec.

Kde je najít:

Kde	Jak	Co říct?
Existující komunita pro rekonvalescenci	Zanechat poznámku / porozprávět s lidmi po schůzkách	Začínám skupinu pro lidi, kteří zkusili AA a zjistili, že něco chybí.
Organizace pro snížení rizika	Spolupracujte s místními výměnami jehel, distributory Naloxonu, pracovníky v oblasti outreach.	Jsme biologicky orientovaní a neposuzující. Používání je aktuálně vítáno.
Sociální média (Reddit, skupiny na Facebooku, Discord)	Postujte do r/addiction, r/recoverywithoutAA, a lokálních skupin pro zotavení.	Odkaz na GitHub nebo archive.org. Nechte materiály mluvit.
Nemotorní a léčební centra	Nechte průvodce pro facilitátory a formuláře pro přijetí v čekárnách.	Zeptejte se koordinátorů výpustu, zda rozprostírají
Žebříčky knihoven a zařízení ve vězení	Kontaktujte koordinatoru knihovny — materiály jsou CC0 (ve veřejné doméně)	Kompendium bylo specificky navrženo pro tento kontext.
LGBTQ+ centra a komunitní organizace	Struktura Kernelu je specificky navržena pro komunity s vyšší zátěží minoritního stresu.	Biologie vysvětluje vyšší prevalenci — není potřeba rámování s pocitem nahání.
Zdravotní pracovníci	Poskytněte poskytovatelům zdravotní péče souhrn pro poskytovatelů zdravotní péče — požádejte je, aby odesíli appropriované pacienty.	Jeden odeslání od lékaře může vyplnit skupinu

SEKCIE 4 — Výběr místa konání

Pokoj není neutrální. Prostředí nastavuje neurochemický tón pro setkání ještě předtím, než někdo řekne slovo. Zde je, co optimalizovat:

Dostupné veřejnou dopravou

Mnoho účastníků nemusí mít auto. Pokud musí jezdit 45 minut, účast klesne po 3. sezení.

Židle, které lze uspořádat do kruhu

Žádné kabinetní sedadla. Žádné pevné řádky. Formát je kruh. Pokud místnost neumožňuje kruh, najděte jinou místnost.

Místo pro pohyb

Knihovna aktivit vyžaduje schopnost pohybu. Malá místnost bez dostatečného prostoru na podlaze omezuje, co můžete běžet.

Nízká senzorická stimulace

Zářba fluorescentních světel, hlučné klimatizační systémy a rozptýlené prostředí zvyšují aktivizační prahovou hodnotu pro profil „Trápící“. Přírodní světlo a zvládnutá akustika jsou důležité.

Dostatečně soukromé pro upřímnost

Pokud se dá slyšet z chodby, lidé se nebudou sdílet upřímně. Dveře, které lze zavřít. Ne roh kavárny.

Stále dostupné

Pokračování v sezení buduje důvěru. Pokoj, který můžete udržet každý týden ve stejnou dobu, je cennější než krásnější pokoj, který můžete využívat jen náhodně.

Možnosti pro místo konání, které je třeba zvážit:

Typ místa	Nejlepší pro	Poznámky
Sály pro setkání v komunitním centru	Obecní skupiny; stabilní, opakovaný přístup	Často zdarma nebo velmi levné pro registrované komunitní organizace
Sály veřejné knihovny	Menší skupiny (3–10); skvělé pro účastníky návratu do vězení	Zdarma; přístupné; místo s nízkou stigmatizací
Kostel nebo prostor pro náboženská komunity	Důležité: představujte to jako sekulární od prvního kontaktu. Některé komunity nabídnou prostor i pro nareligionizované skupiny.	Může být s podmínkami — zkontrolujte jakékoli požadavky pečlivě
Centrum pro LGBTQ+ komunitu	LGBTQ+ specifické skupiny; kontext minoritního stresu je již pochopen.	Často zahrnuje podporu facilitátora a síť doporučení
Konferenceová místnost léčebního centra	Klinické prostředí s vestavěným kanálem pro doporučení; účastníci jsou již identifikováni	Vyžaduje vztah s personálem léčby
Online (Zoom, Google Meet)	Nízké bariéry přístupu; funguje pro účastníky v venkovských oblastech nebo osoby s omezenou pohyblivostí	Psychodrama a pohybové aktivity se online nedají dobře přenést – adaptujte podle toho.
Knihovna v věznici / zařízení pro korekci	Speciálně navržené pro Compendium; populace s největší potřebou	Vyžaduje institucionální schválení; začněte u koordinátora knihovny

SEKCIE 5 — Stanovy skupiny

Pročte to nahlas na prvním sezení a vložte to tam, kde je vidět. Je to kontejner. Kontejner dělá vše ostatní možné.

Recovery Kernel — Skupinový chartera

Přečtěte to na zahájení každého prvního sezení skupiny.

Toto je skupina Kernel.

Jsem tady, protože standardní odpovědi nefungovaly — ne proto, že jsme nezkoušeli dostatečně tvrdě, ale proto, že jsme běhali na špatném manuálu.

Toto není program 12 kroků. Nežádáme vás, aby se vzdali. Žádáme vás o pochopení.

Jsme biologicky orientovaní. To, co vás vedlo k látce, nebyla pravděpodobně slabost. Byla to vaše specifická mozková architektura, která hledala jediná řešení, které mohla najít. Pojíme se o tu architekturu, pojmenujeme ji a postavíme něco lepšího.

Nemusíte být v sobě, abyste byli tady. Nemusíte být čistí po určitý počet dní. Musíte být ochotní se pokusit pochopit proč.

To, co se zde řekne, zůstane zde. To, co se zde cítí, je vaše, abyste si to vzali s sebou.

Nezařízeno, neposuzováno, neostiženo ani nezařazeno. Bude se od vás vyžadována upřímnost — vůči skupině i vůči sobě. Upřímnost je jediná podmínka.

Facilitátor není váš terapeut, váš sponzor ani vaše autoritu. Je to osoba, která drží kontejner. Vy jste ti, kdo provádíte práci.

Setkáme se [den a čas]. Použijeme [název místa]. Zavřeme v [čas ukončení]. Čas je zde respektován, protože čas každého je důležitý.

Pokud máte lékařskou nouzi: zavolejte 155 nebo 155 nebo 112. Pokud máte psychickou krizi: zavolejte nebo odešlete text Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123. Moderátor je vyškolen, aby vás připojil k těmto zdrojům. Nejsou náhradou za ně.

Začínáme.

SEKCE 6 — Vaše první šest sesí — Co provést

The user provided an empty input. I must output nothing or	Hlavní zaměření	Materiály	Poznámky

handleit according to the rules. Since the input is empty, and I cannot add content, I will output nothing.			
1	Příjem + Úvod	Scénář formátu setkání Přihlašovací formulář Typová karta Rituál představení	Pročte si Chartu. Projděte Úvodní rituál. Vyplňte přihlašovací formuláře. Krátká aktivita (počítání skákání přes kalisi nebo podobně). Zatím žádný hluboký obsah — nejprve usnáte bezpečnost.
2	Architektura — Kdo jste biologicky?	Protokol 06 (COMT + MTHFR sebehodnocení)	Představení rámce „Warrior/Worrier“. Společně projdeme hodnocení COMT. Toto je první protokolová sesí. Začneme jemné brain-typing.
3	Systém dodávky	Protokol 07 (Tvorba cesty) + odkaz na Kapitolu 2	**Co je methylace?** Představte si, že vaše tělo je jako velká, složitá továrna. Každý den se v ní děje neskutečně mnoho chemických reakcí – zpracováváte jídlo, zpracováváte emoce, detoxikujete odpad. Methylace je klíčový proces, který pomáhá vaší továrně udržet pořádek. Je to způsob, jakým vaše tělo „neutralizuje“ nebo „zpracovává“ věci, aby mohly být bezpečně vyloučeny. Je to jako chemický „čističe“ nebo „organizátor“.

			A co je MTHFR? MTHFR je jen název pro jeden konkrétní gen. Tento gen je jako návod nebo recept, který říká vašemu tělu, jak efektivně a rychle má provádět proces methylace. Když je tento gen (MTHFR) třeba trochu „zpomalený“ nebo „změněný“, může to znamenat, že váš systém pro methylaci nemusí fungovat na plný výkon. **Příběh v praxi:** Představte si, že methylace je jako řetězec, který musí neustále přenášet informace a „uzamykat“ nebo „odstraňovat“ chemické odpadky. Gen MTHFR je jako hlavní dopravní rampa pro tento řetězec. Pokud je ta rampa zablokovaná nebo je na ní zúžení, celý proces se zpomalí. To znamená, že vaše tělo může mít potíže s efektivním zpracováním určitých látek – a to může ovlivnit všechno, od nervového systému po trávení. **Aktivita: Cvičení pro zakotvení (Grounding)** Pokud se cítíte přetíženě nebo rozptýleně, pomůže vám zakotvení. Je to způsob, jak vrátit pozornost z vašeho hlavního myšlenkového světa zpět do vašeho fyzického těla a do „zde a teď“. 1. **Zastavte se:** Najděte si klidné místo a sedněte si nebo staňte se. 2. **Dejte pozor na pět smyslů:** * **5 věcí, které vidíte:** Pojmenujte si pět věcí kolem sebe (např. modrá krabice, prach na stole, světlo). * **4 věci, které cítíte:** Dotkněte se čtyř různých textur (např. hladký stůl, hrubá blůka, teplé oblečení). * **3 věci, které slyšíte:** Poslouchejte tři zvuky (např. tikot hodin, vzdálený automobil, vlastní dech). * **2 věci, které voníte:** Zkuste identifikovat dva zápachy (např. káva, papír). * **1 věc, kterou ochutnáte:** Zkuste si uvědomit chuť ve vašem ústech. Tento proces vás okamžitě vrátí do reality a pomůže vašemu nervovému systému „se resetovat“.
4	Systém	Reference z kapitoly 10 +	Proveďte sebehodnocení GABRA2 JEN po

	brzdění (pokud je relevantní pro vaši skupinu)	Samohodnocení GABRA2	navázání důvěry. Mějte viditelné a uvedené nouzové číslo. Toto sezení může vyvolat silné reakce.
5	První kreativní sezení	Creative Session guide — run all 8 blocks	Msíční milník. Umožněte plných 120 minut. To vytvoří první sdílený skupinový artefakt. Změní to místnost.
6	Protokolní revize + Spolupráce s kolegou	Monitor pokroku, Protokol 06, struktura podpory ze strany rovněží	První pohled na data z trackeru. Představit koncept párování spolužáků – zkušenější účastníci spárováni s novějšími pro kontakt mezi sezeními.

SEKCE 7 — Řešení těžkých věcí

Situace	Co dělat	Co nedělat
Někdo sdílí, že to použil tento týden	Přiznejte bez soudnosti. „Děkuji za upřímnost. Pojďme se podívat, co to vyvolalo.“ Použijte to jako data.	Řekni „ztrácíš sérii“ nebo počítaj dny. V Kernelu neexistují série — je směr.
Někdo je zjevně v akutní krizi.	Zpomalte setkání. Oslovte přímo: „Jste v bezpečí teď?“ Pokud je to nutné, kontaktujte Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123 nebo 155 nebo 155 nebo 112. Nechte zbytek skupiny, aby vytvořil prostor.	Pokračujte v protokolu. Bezpečnost je přednějším předmětem, vždy.
Vzniká konflikt mezi účastníky	Použijte průvodce konfliktem. Zpomalte tempo. Jeden hlas najednou. Pojmenujte, co se děje: „Zde je tření. Pojďme zpomalit.“	Zvolit stranu. Vyřešit to uhladěním. Konflikt, který je dobře zvládnut, buduje důvěru.
Někdo nečekaně odhalí trauma	Ihned přejděte k zakotvení. Použijte techniky zakotvení. Ukončte práci s obsahem. Závěrem je bezpečnost.	Pokračujte ve sezení podle plánu. Stav místnosti se změnil – reagujte na to, co je skutečné.
Facilitátor má těžkou sezení.	Dnes večer mi je těžší udržet kontejner. Pojďme spolu vzít dech. Upřímnost od facilitátora dává skupině povolení být upřímní.	Prodírat se, zatímco je zjevně dysregulovaný. Skupina sleduje nervový systém facilitátora.
Účastník se nevrátil	Otoň se jednou – neopakovaně. „Poznamenali jsme, že jsi pryč. Jsi vítán/a zpět kdykoli.“ Poté to nech. Stíhání lidí porušuje autonomii, na které je Kernel postaven.	Tlak. Pocit viny. Skupinové stížení. Ty replikují dynamiku, která původně k užívání vedla.

SEKCE 8 — Po prvním roce

Doba protokolu Kernel je 12 měsíců. Tak je navrženo. Po 12 měsících by měla být biologická základna zřízena, neurochemická základní linie by měla přiblížit k homeostáze, a práce na chování a prostředí by měla být v plném proudu.

Co se stane skupině po skončení roku 1 je na skupině. Některé skupiny pokračují pokročilými protokoly z Volume VII Compendium. Některé přecházejí do sebepohody bez formální struktury setkání. Některé se rozplynou, protože práce je hotová. Všechny tyto výsledky jsou vhodné.

Doplňky: účastníci nejsou povinni je užívat věčně. Protokol říká, že je užívejte, dokud se necítíte „lépe“ — dokud není obnovena neurochemická základní linie. Pokud způsobí významný stres nebo nemoc destabilizaci, mohou se vrátit ke své základní stávce, aby obnovili systém. Toto není závislost na doplňcích. Je to údržba genetického terénu.

Vaše role jako facilitátor: pokud účastník dokončil 12měsíční cyklus a prošel prací, nejpravdivější věc, kterou můžete říct, je „dokončili jste to. Neníte povinni nadále přicházet.“ Cílem nikdy nebyl vytvořit skupinu, z které lidé nemohou odejít.

ODDÍL 9 — Sebepéče pro facilitátora

Nemůžete držet nádobu, pokud vy sami potřebujete být drženi. Toto není volitelné:

· Spuštěte vlastní Kernel protokol. Nemůžete přeskočit přihlašovací formulář, protože jste facilitátor.

· Mějte kontakt pro debriefing – někoho, kdo není ve vaší skupině, komu můžete zavolat po náročných sechráních.

· Vynechte sezení, když to potřebujete. Určete spoluorganizátora dostatečně předem, abyste ho mohli použít.

· Sledujte vlastní metriky. Vyhoření facilitátora je riziko recidivy, nikoli profesionální neúspěch.

· Použijte kriziální zdroje sami, pokud je potřebujete. Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123. 155 nebo 155 nebo 112. Váš předepisující lékař. Tato práce je náročná.